

Detox Frischekur 2016

BACK TO BASICS



TIPPS & TRICKS

Denk daran: Sprossen brauchen ein paar Tage zum Keimen! Weizengras und Sprossen-Broccoli oder andere Keimsaat unbedingt eine Woche vor Kurstart ins Keimglas geben.



Einkaufsliste für eine Woche mehr Vitalität, Genuss und Gelassenheit!

Wir haben alles, was du für die Woche brauchst zusammengestellt, damit du in Ruhe vorab einkaufen kannst. Manches hast du bestimmt schon in deinem Vorratsschrank. Wann immer möglich, Bio-Qualität bevorzugen. Fisch und Fleisch am besten am Vortag einkaufen. Du brauchst außerdem deine Lieblings-teesorten, genieße davon täglich mind. 1,5 Liter. Und für genussvolle Pausen empfehlen wir einen koffeinfreien Getreidekaffee wie den fruchtigen Bambu® von A.Vogel.

Obst und Gemüse

- 2 Avocados
- 2-3 Äpfel
- 2 kleine Ananas
- 3 Bananen
- 2 Birnen
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 2 Zitronen
- 1 Mango
- 250 g braune Champignons
- 1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
- 2 rote Paprika
- 1 Salatgurke
- 6 Kirschtomaten
- 1 Bund Radieschen (mit Blättern, unbedingt Bio)
- 150 g Feldsalat
- 1 Bund Rucola



- 200 g frischer Spinat
- 75 g frischer Portulak
- 10 Möhren
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (je 300 g)
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
- 1 Zucchini
- 1 Steckrübe (ca. 400 g)
- 2 Rote Bete

Für den Mini-Garten auf der Fensterbank

- bioSnacky® Sprossen-Broccoli (etwa eine Woche vor Kurstart zum Keimen bringen) oder andere bioSnacky® Keimsaat (Wellness Mischung, Kresse)
- bioSnacky® Weizengras (etwa eine Woche vor Kurstart zum Keimen bringen)
- 8 Schalotten
- Zwiebeln: 2 kleine rote, 2 mittelgroße
- Knoblauch
- frische Minze, Koriander und Thymian

Aus dem Kühlregal

- A.Vogel Molkosan® fermentiertes Molkenkonzentrat für die Verdauung
- 4 Eier
- Butter/Bratöl
- Kokosöl, Olivenöl
- 2 Becher griechischer oder pflanzlicher Joghurt
- 1 Becher Hüttenkäse (200 g)
- 200 g Fetakäse
- 150 g Bio-Hähnchenfilet
- 150 g Kabeljaufilet

- 2 kleine Matjesfilets
- Mayonnaise
- 100 g TK-Erbisen
- 1 Packung TK-Waldfrüchte (250 g)

Aus dem Vorratsschrank

- Buchweizenmehl (ca. 200 g)
- gemischte Getreide- und Haferflocken
- 1 Packung Quinoa
- 1 Packung Reiswaffeln
- 1 Packung Datteln, z.B. Medjool (mind. 8 Stück)
- 1 Packung gemischte Trockenfrüchte (250 g)
- Sesamsaat, evtl. Chiasamen
- Kokosflocken
- evtl. Kürbiskerne, Kürbiskernöl
- 1 Packung Cashewnüsse (ungesalzen, ungeröstet)
- 350 g Walnüsse
- 1 Tafel Zartbitter-Schokolade (mind. 72% Kakao)

- 1 Glas Kichererbsen (350 g)
- 1 Packung rote Linsen (getrocknet)
- 1 kleines Glas Essigurken
- 600 ml Kokosmilch
- 1 L Mandelmilch
- 1 Packung Kokoswasser (250 ml)
- je 1 L Gemüse- und Rote-Bete-Saft

Gewürze

- Herbamare® Kräutersalz oder Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Herbamare® Bouillon oder gekörnte Gemüsebrühe

- Chilipulver, Currypulver
- Paprikapulver, Kreuzkümmel
- Lorbeerblätter
- 1 Vanilleschote

Außerdem: Brennneseltee, grüner Tee, verschiedene Kräutertees und Bambu® Getreidekaffee



A.Vogel

www.avogel.de/detox-kur

Detox Frischekur 2016

BACK TO BASICS



Rezeptübersicht für eine Woche mehr Vitalität, Genuss und Gelassenheit!

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------|--------------------------------|--|---------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Thema | BACK TO BASICS | GLUTEN FREI | NATÜRLICH SÜß | SMOOTHIE TAG | BIO IS BEST | (F)ROHKOST | GELASSEN GENIEßEN |
| Frühstück | Good Morning Müsli | Quinoa & Vanille Porridge | Overnight Oats | Tropical Twist | Buchweizen-Pancakes | Beetle Juice | Sweet Sundae Joghurt |
| Snack | ½ rote Paprika | 1 Handvoll Cashewnüsse oder Gemüsesaft | Birne | Rote-Bete-Saft | ½ rote Paprika | ½ kleine Ananas | Rote-Bete-Saft |
| Mittagessen | Kokos-Kabeljau | Sweet Frittata | Spicy Kichererbsensalat | Green Smoothie mit Weizengras | Chili Chicken mit Grillgemüse | Matjes mit Apfel-Mayo | Feine Resteküche: Wrap und Suppe |
| Snack | Bambu® und 1 Handvoll Walnüsse | Bambu® und Zartbitterschokolade | 1 Handvoll Trockenfrüchte | 1 Glas Kokos-Wasser | Mango | ½ Gurke | Bambu® und Zartbitterschokolade |
| Abendessen | Brokkoli-Salat mit Quinoa | Indisch Curry | Wintersalat mit Nüssen | Warme Gazpacho | Kürbissuppe à la Provence | Mini-Burger mit Rübenfritten | Radieschensalat auf Reiswaffel |

